

精·實·文·教·通·訊

101年 1 月份學習日。

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

如何幫孩子 訂寒假計畫

茲提供以下幾點建議做參考：

1. 閱讀與學習的培養——

除了持續學習精實數學、國語不中輟之外，可利用寒假選讀文學名著、學習樂器與民俗技藝，除可增加課外知識，提升國語文能力，亦可培養休閒興趣及技藝專長。

2. 健康與飲食的注意——

每天至少運動30分鐘，能快樂運動，才能擁有健康活力、強健體魄。此外，也應該請孩子幫忙分擔家事，一起大掃除；過年期間，家家戶戶大多會準備豐盛年夜飯及零食，應提醒孩子切勿暴飲暴食，並注意均衡飲食，提醒小朋友「天天五蔬果、健康活久久」。

3. 旅遊與活動參與——

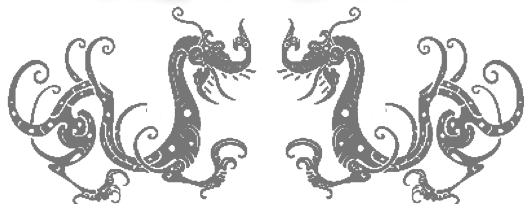
「讀萬卷書，行萬里路。」可利用寒假期間帶領或鼓勵孩子作適度的休閒旅遊活動，以增廣見聞。

4. 時間與金錢的規劃——

為避免寒假期間部分孩子整天睡覺，或是看電視、打電動，家長應協助孩子規劃一個「有規律」的假期；另農曆春節，孩子們會得到長輩給的紅包，家長應注意孩子金錢的使用，適時指導他們金錢的規劃和養成節約儲蓄的好習慣。

春節

龍年吉祥



中華精實編序教學研發與輔導協會 全體敬賀
學聚文化事業股份有限公司

【台灣俗諺】人情留一線，日後好相看。